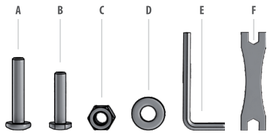
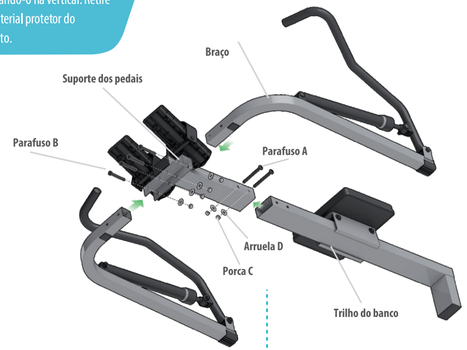
MONTAGEM DO PRODUTO

Este produto foi concebido para facilitar ao máximo sua montagem, mas se achar necessário peça ajuda a outra pessoa. Para montagem será preciso:



a) 2 Parafusos Casi
b) 4 Parafusos sextavado
c) 6 Porca
d) 6 Arruela
e) 1 Chave sextavada L
f) 2 Chave de boca

Coloque a caixa em local limpo. Retire o equipamento da caixa posicionando-o na vertical. Retire todo o material protetor do equipamento.



Encaixe os braços do remador no suporte dos pedais. Fixe-os com o parafuso "B", arruelas "D" e porcas "C", apertando-os bem. Prenda o trilho do banco no suporte dos pedais, para isso utilize os parafusos "A", arruelas "D" e porcas "C". Aperte bem todos os parafusos com a chave sextavada L "E" e chave de boca "F".

act! home fitness

Para conhecer outros produtos da act! home fitness e para obter informações sobre assistência técnica acesse:

www.actfitness.com.br
ou ligue para 0800 6451110

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Cód.: 160692 07/11/14 Rev: 02

Características		**Embalado**	
Peso máx. usuário	100 Kg	Largura (caixa)	470 mm
Largura	650 mm	Altura (caixa)	920 mm
Comprimento	1170 mm	Comprimento (caixa)	210 mm
Altura	745 mm	Peso Bruto (aprox.)	19,80 Kg
Peso Líquido (aprox.)	15,25 Kg		

PRODUZIDO POR
C.N.P.J.02.793.710/0001-41

PRODUZIDO NO PÓLO INDUSTRIAL DE MANAUS
CONHEÇA A AMAZÔNIA

MANUAL PRODUTO REMADOR

act! home fitness

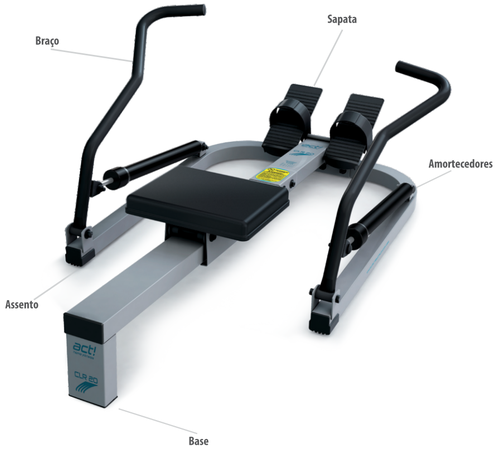
CLR 20

APRESENTAÇÃO

Superámos fixar este guia próximo ao produto. Pois contém dicas e informações importantes. Leia atentamente tdo o contaido e guarde este material para consultas futuras.

PARABÉNS! Você acaba de adquirir um produto projetado dentro dos padrões internacionais de qualidade, segurança e funcionalidade. Este equipamento combina tecnologia avançada com design inovador, permitindo um exercício seguro e confortável na privacidade de sua residência. A prática regular de exercícios físicos é uma das melhores maneiras de preservar sua saúde.

Motive-se e fique em forma com nossos produtos! Este manual possui todas as informações necessárias para a montagem, utilização e manutenção. Leia-o atentamente. Para esclarecer dúvidas e enviar sugestões, utilize nosso serviço de Assistência Técnica junto ao nosso representante local.
www.actfitness.com.br - ou ligue para 0800 6451110



FUNÇÕES

O Remador dispõe de um dispositivo de esforço com 6 posições. Para aumentar ou diminuir o esforço, faça a regulagem conforme o procedimento:

1 Gire o regulador de esforço no **sentido horário para aumentar o esforço**.
2 Gire o regulador de esforço no **sentido anti horário para diminuir o esforço**.

Observe que as setas do corpo do amortecedor e do regulador de esforço devem sempre estar coincidindo.

OBS.: Faça a regulagem nos dois braços para execução correta dos exercícios.

Informações detalhadas de uso, veja no interior do manual.

AVALIE SEU CORPO OU CONDICIONAMENTO FÍSICO

IDENTIFIQUE SEU BATIMENTO CARDÍACO MÁXIMO:
Cálculo para saber sua frequência cardíaca máxima: 220 idade .
Ex: 220 - 35anos = 148 batidas/ minuto (limite superior)
Não é indicado treinar acima de 80% da sua frequência cardíaca máxima.

Identifique seu batimento cardíaco máximo.
ANOTE AQUI:

IDENTIFIQUE A FREQUÊNCIA CARDÍACA IDEAL CONFORME O SEU TREINAMENTO:

FREQUÊNCIA	CARDÍACA	IDEAL	PARA	INICIANTES	(60%	bpm	máximo)			
BATIMENTOS CARDÍACOS	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90
IDADE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA TREINO CONTÍNUO - PRATICANTE (70% bpm máximo)

BATIMENTOS CARDÍACOS	150	146	142	138	135	131	127	124	120	116	112
IDADE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70

OUTRA FORMA DE MEDIR SUA PULSAÇÃO

Para medir o batimento cardíaco, coloque dois dedos - indicador e médio no seu punho (A) ou no pescoço (veia carótida - B) e conte as batidas durante seis segundos. O resultado obtido deve ser multiplicado por dez.

TREINAMENTOS PARA REMADOR

As figuras abaixo mostram os principais exercícios que podem ser executados no seu Remador. Siga corretamente todas as orientações para alcançar seu objetivo. Ótimo treino!

ALONGUE-SE. FAÇA SÉRIES DE 3 COM 15 A 20 REPETIÇÕES PARA CADA EXERCÍCIO.

ROWER: Praticamente todos os músculos são ativados neste movimento.
EXECUÇÃO: Com as pernas flexionadas e braços retos, empurre o assento para trás, esticando as pernas e puxando os braços contra o abdômen. Da mesma forma retorne à posição inicial.

ABDOMINAL: Exercício no qual se movimenta os músculos da região abdominal, sendo muito empregado em série para perda de peso, eliminando também a flacidez destes músculos.
EXECUÇÃO: Manter as pernas levemente flexionadas, efetuando o movimento abdominal.

REMADA ALTERNADA: Desenvolve e fortalece os músculos costais atuando principalmente grande dorsal.
EXECUÇÃO: Mantenha o tronco ereto. Fazendo movimento alternado de braço conforme figura.

PEITORAL: Fortalece, desenvolve e elimina a flacidez dos músculos peitorais.
EXECUÇÃO: Com as pernas esticadas mantenha o tronco ereto. Segure os braços do remador com as mãos viradas para baixo e puxe-o contra o peito.

ROSCA DIRETA OU ALTERNADA: Trabalha os músculos dos braços atuando principalmente bíceps e tríceps.
EXECUÇÃO: Mantenha o tronco ereto. Segure os braços do remador com as mãos viradas para cima e faça movimento alternado de braço conforme indica a figura ao lado.

LEG PRESS: Neste movimento os músculos trabalhados são os das pernas.
EXECUÇÃO: O exercício é realizado empurrando o assento para trás e retornando à posição inicial, fazendo movimentos de extensão e flexão das pernas.

Para conhecer outros produtos da act! home fitness e para obter informações sobre assistência técnica acesse:
www.actfitness.com.br
ou ligue para 0800 6451110

CUIDE BEM DA SUA ALIMENTAÇÃO

Um passo fundamental para uma vida longa e saudável começa na alimentação. O hábito de comer de três em três horas, dando preferência a frutas e vegetais, evitando o consumo de frituras, doces e gorduras e mantendo a prática de exercícios físicos, pode aumentar a expectativa de vida de uma pessoa em até 12 anos.

A prática de exercícios pode ser feita a qualquer hora, porém nunca em jejum. Procure se alimentar 30 minutos antes do seu treinamento, incluindo um carboidrato, como o pão, e uma fonte de proteína, como iogurte natural. Uma fruta e um sanduíche com queijo branco é uma ótima opção. Após o término do treinamento, você deverá ingerir alimentos a base de proteína para recuperação muscular, como ovos, leite ou derivados. Após 10 minutos, inclua uma fonte de carboidrato para repor energia, como um sanduíche natural com pão integral ou uma fruta, como a banana.

A hidratação durante a prática de uma atividade física é muito importante. Caso o seu treino dure menos de uma hora, o indicado é consumir de 150 a 200ml de água a cada 15 ou 20 minutos.

Caso seu horário de treino seja à noite, lembre-se que poderá demorar mais tempo que o de costume para pegar no sono, pois o metabolismo ainda estará muito acelerado. Procure fazer seu exercício no máximo até às 21h.

NADA MAIS MOTIVADOR QUE PERCEBER SUAS PRÓPRIAS MUDANÇAS.
ENCARE CADA DIA DE TREINO COMO UMA CONQUISTA POSITIVA. SIGA EM FRENTE!

ALONGAMENTOS

Deve-se alongar antes de iniciar a sessão de exercícios para fazer um pré-aquecimento de todos os músculos, articulações e ligamentos e após a sessão para um relaxamento dos mesmos, evitando assim os riscos de lesões.

Pernas
Com os braços apoiados em uma parede, force uma das pernas para trás, mantendo a outra semiflexionada à frente.

Quadríceps
Apoiando-se na parede, flexione uma das pernas em direção ao glúteo.

Coluna e Pernas
Deitado, cruze a perna direita sobre a esquerda, puxando-a com os braços em direção ao tórax. Repita para o outro lado.

Extensão das Pernas
Sentado com as pernas unidas vá com o tronco em direção aos pés.

Braços
Elevar os braços para cima com a mão no cotovelo, forçando para baixo e alongando a região anterior e posterior dos braços. Toque a posição após 20 segundos.

Elevação de Braços
Elevar os braços entrelaçados para cima, forçando para alongar a região anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.

Ombros
Desloque a cabeça e o braço na mesma direção durante 20 segundos, trocando a posição ao término.

Pescoço
Desloque a cabeça durante 20 segundos, trocando o lado ao término.

Ombros
Passe o braço a frente do corpo e pressione-o em direção ao tronco com o outro braço. Toque a posição após 20 segundos.

Punhos
Pressione as palmas das mãos para frente e para baixo durante 20 segundos.

act! home fitness

TERMO DE GARANTIA

A act! Home Fitness by Caloi nos limites fixados por esse Termo, assegura ao primeiro comprador usuário deste produto a garantia contra defeito de fabricação por um período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

Condições Gerais da Garantia

A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda.
B. As despesas de deslocamento da Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi ao domícilio do cliente, correm por conta do mesmo. As despesas de transporte do produto do domicílio do cliente até a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi e vice-versa, correm por conta do cliente.
C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular e que são influenciados pela instalação e forma de utilização do produto, tais como: monitor, trava de segurança, sensor do batimento cardíaco, plataforma, lona, correia, amortecedor, rolo, motor, escovas do motor, cabo elétrico, rodízio, suporte rolo, apoio da varanda, placa conversora, manípulo, sapata, velcro, assento, cinta de freio, regulador de esforço, corrente, pedal, rolete, cabo de aço, movimento central, pino trava e outros, tem garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da act! Home Fitness by Caloi as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi constatar defeito de fabricação.
D. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.
E. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da act! Home Fitness by Caloi sobre o andamento do serviço. A act! Home Fitness by Caloi ou a Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância.
F. O Silicone utilizado para lubrificação deverá ser o recomendado neste manual (encontrado nas Assistências Técnicas Autorizadas act! Home Fitness by Caloi).
G. A act! Home Fitness by Caloi manterá disponíveis as peças deste produto às Assistências Técnicas Autorizadas act! Home Fitness by Caloi por um período de 5(cinco) anos, contados a partir da data em que cessar a sua comercialização.

Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:
A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela act! Home Fitness by Caloi, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas ou qualquer modo de uso que a estes se assemelhe que não para o fim residencial.

Observações

A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada act! Home Fitness by Caloi tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da act! Home Fitness by Caloi.
C. A act! Home Fitness by Caloi não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A act! Home Fitness by Caloi reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.